

免疫力アップでインフルエンザ対策！

もうこの時期から、「インフルエンザ対策？」と思われるかもしれませんがね。

確かにインフルエンザは、例年12月ごろから発生します。罹患（りかん）予防のためワクチンを接種しても、効果が現れるまで接種後2週間程度の期間が必要とされます。

また、ワクチン接種の効果は、5カ月ほど持続します。そう考えると今が、「インフルエンザ対策」を始める時期なのです。

ワクチン接種をしたからといってインフルエンザに感染しないということではありませんが、体の中に侵入したウイルスが増殖してもワクチンの効果で、発熱や喉の痛みなどの発生を防いだり、症状を軽くする効果があります。

今年の夏は、気温も湿度も高い日が続き、体力や免疫力が思った以上に消耗しているかもしれません。今のうちに体のメンテナンスをしっかりと行っておくことも大事な対策です。

▽まずは免疫力チェック！

◇朝食を食べていない ◇野菜類を食べていない

◇偏食がある ◇睡眠不足である

◇あまり運動をしない ◇ストレスがたまっている

◇たばこを吸っている ◇最近、大笑いをしていない

◇□内炎や□唇ヘルペスを、繰り返し発症している

最近の生活を振り返って、右記のうち、一つでも当てはまる方は、免疫力が低下しやすく、ウイルスに感染する恐れがあります。生活習慣を見直してみましょう。

▽免疫力を高めるお勧めの朝食

・トーストまたはご飯 ・野菜、オムレツ・果物

・牛乳またはヨーグルト・納豆や味噌汁 ・野菜ジュース

▽「心掛け」と「気配り」でウイルスをシャットアウト

◇手洗い・うがいをしましょう。手洗いはせっけんを使って、15秒以上流水で念入りに。

◇清潔な手で口・鼻・目を触るようにしましょう。ウイルスが付着した物に触れた手などから感染することがあります。

◇体調があまり良くないときなどは、人ごみをなるべく避けましょう。

◇インフルエンザにかかったら、なるべく外出は控えましょう。熱が下がっても発症から7日間ぐらいは、周囲に感染する可能性があります。

◇咳（せき）エチケットで、飛沫（ひまつ）の拡散防止。マスクを忘れずに。

◇咳やくしゃみの際は、他の人から顔を背け、1～2メートル以上は離れましょう。

インフルエンザ対策のポイント

症状を悪化させない対策 ＋ 感染を防ぐ対策

※この記事は、全国健康保険協会HPを基に作成

URL <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h24/1129-109471>

〔ファクスだより〕

2018年11月9日(金曜日)